

## Paarsynthese

### 15 Streitregeln : Experiment für Friedfertigkeit

#### Zur Vorbeugung von Streit:

1. Äußert Eure Kritik schon in Friedenszeiten. In der Krise hört keiner mehr zu.
2. Fangt bei Euch selbst an: Bekennt dem Partner und den Kindern eigene Fehler.
3. Besprecht Eure schon aus der Kindheit stammenden Kränkungsmuster.
4. Zum Ausgleich für eine Kritik sollt Ihr den Partner 5 x loben (Goodman)
5. Tauscht 1x pro Woche die Rollen: Jeder spricht mit den Argumenten des Anderen.

#### Während des Streitens und in der Krise:

6. Bleibt trotz Streit im Kontakt: Haltet Augenkontakt, bleibt im Zimmer, redet langsam.
7. Nennt beide immer wieder das Ziel Eures Streitens (Bach 1975)
8. Wahre das Gesicht und die Würde des Partners, damit er Deines wahren kann.
9. Kämpft mutig, ohne Tabu, aber fair.
10. Begrenzt den Konflikt auf ein Thema und maximal 2 Stunden Streit.

#### Zur Nachbehandlung von Streit und zur Versöhnung:

11. Verzeiht und bittet um Verzeihung: schriftlich, als erster, immer wieder neu.
12. Besprecht, was Ihr aus den Fehlern lernen könnt und wozu sie wichtig sind.
13. Überwinde Deinen Trotz. Als Kind war er gut, jetzt ist er tödlich für die Liebe.
14. Schließt alte Kränkungen ins Museum ein. Nie mehr hervorholen.. (Bach 1975)
15. **Gebt nie auf !**

**Anleitung:** Die Partner suchen sich pro Woche wechselseitig eine Regel aus, um diese besonders zu üben und praktisch anzuwenden. Kinder sollen möglichst einbezogen werden. Eheberatung, Paartherapie und Paarsynthese arbeiten heute neben der Konfliktaufarbeitung überwiegend mit solchen Regeln.

Aus: Cölln, M./Jung, M.: Liebe in Zeiten der Unverbindlichkeit. Kreuzverlag 2002

---

**Leitung der Weiterbildung:**  
**Dipl. Psych. Michael Cölln**

Keplerstr. 35 , D-22763 Hamburg Tel. 040 - 390 7000 , Fax 040 - 390 7007

**Dipl. Päd. Ulla Holm & Sekretariat GIPP e.V.**

Keplerstr. 35 , D-22763 Hamburg Tel. 040 – 79 30 10 10 , Fax 040 – 390 7007

Postbank Hannover Kto.-Nr. 26 19 303 , BLZ 250 100 30

eMail:info@michaelcoellen.de , eMail:info@ullaholm.de

[www.paarsynthese.de](http://www.paarsynthese.de)

[www.michaelcoellen.de](http://www.michaelcoellen.de) , [www.ullaholm.de](http://www.ullaholm.de)